



CHIRURGIA BARIATRYCZNA

Zmiany emocjonalne po operacji

TEKST: <http://www.obesityaction.org/>

Opracowanie: Magdalena Gajda

Prezes Fundacji **OD-WAGA**

Jesteś już po operacji. Otrzymałeś zalecenia od lekarza, dietetyka, fizjoterapeuty. Jesz i ćwiczysz zgodnie z planem. Chudniesz. Twoja masa ciała zmniejsza się. Ale zmienia się także twoje ciało, do którego zdążyłeś już przywyknąć. Pora na następny krok. Musisz uporać się ze zmianami emocjonalnymi, które są efektem transformacji fizycznej.

U wielu osób po operacji bariatrycznej, wraz z utratą wagi wzrasta pewność siebie i poczucie własnej wartości. Ale też wielu z nas, w nowym ciele doświadcza nowych emocji. Chorzy określają to często jako „trudny proces odnajdywania siebie od nowa”.

Dr Kristin Lloyd to amerykańska psychoterapeutka, która prowadzi terapię dla pacjentów przed i po operacjach bariatrycznych. Wspiera ich w przeprowadzeniu trwałych zmian emocjonalnych, które pomagają im przystosować się do życia w „nowym ciele”. W swoim artykule dla amerykańskiej organizacji Obesity Action Coalition, dr Lloyd udziela kilku wskazówek co zrobić, aby przejść przez proces transformacji.

1. Zaczynaj pisać dziennik

Nie musisz pisać go codziennie. Wyznacz sobie jakiś rytm, np. trzy razy w tygodniu. W dzienniku zapisuj nie tylko informacje na temat spożytych pokarmów, rodzaje ćwiczeń i czas ich wykonywania oraz różnice w wadze, ale także swoje odczucia, poglądy na ludzi i świat, opisy nowych sytuacji, w których się znalazłeś.

Dziennik to doskonałe narzędzie nie tylko kontroli całego procesu rehabilitacyjnego po operacji, ale także obserwacji zmian emocjonalnych, które w tobie zachodzą. Zapiski pozwolą ci śledzić twoje przeobrażenia. Pozwolą ci spojrzeć na siebie, na twoje uczucia i relacje z innymi z innej perspektywy. Ale też dzięki nim będziesz mógł wychwycić te emocje, z którymi sobie nie radzisz i przedyskutować je z psychologiem lub terapeutą.

2. Ustal swoje relacje z ludźmi

Zmienia się twoje ciało. Mogą się także zmienić twoje relacje z innymi ludźmi – partnerem, członkami rodziny, przyjaciółmi, współpracownikami, sąsiadami. Doświadczają tego zwłaszcza te osoby, u których doszło do bardzo dużego spadku masy, a w efekcie do drastycznej zmiany ich ciała. Czują się opuszczeni przez innych. Ich wizerunek zmienia się tak radykalnie, że ludzie, często bardzo bliscy po prostu od nich odchodzą.

Ludzie wokół nas obawiają się, że wraz ze zmianą ciała, zmieniła się także nasza osobowość, charakter, temperament. Postrzegają nas, jako zupełnie nowych ludzi, a nie tych, do których już przywykli, których polubili, pokochali, z którymi się związali.

Musisz pogodzić się z tym, że nie wszyscy będą zadowoleni z twojej transformacji. Nie wszystkich zdołasz przy sobie zatrzymać. Zastanów się więc, które związki, przyjaźnie i inne relacje są dla ciebie ważne i skup się na ich budowaniu, umacnianiu.

3. Postaw sobie cele i realizuj je

U nas, chorych na otyłość, często zdarza się, że nasze życie koncentruje się głównie na odchudzaniu. Kiedy dochodzi do spadku masy ciała, zaczynamy dostrzegać nowe możliwości i wyzwania, które przed nami stoją. W tym momencie ważne jest, abyśmy sporządzili sobie listę celów, które chcemy osiągnąć. Cele mogą być różne:

- zaproszenie na randkę kogoś, kto od dawna ci się podobał,
- przeprowadzka do nowego miasta, za granicę,
- nauka gry na jakimś instrumencie,
- założenie własnej firmy,
- pierwsze wystąpienie publiczne – np. prezentacja przed współpracownikami w firmie,
- a może skok ze spadochronem?

Niezależnie od celu, który sobie wyznaczysz, ważne jest, abyś określił termin, w którym chcesz go zrealizować i systematycznie dążyć do tego. Wtedy cele staną się realne. Nie będą już tylko marzeniami, które miałeś przed transformacją. Lista celów pomoże ci określić co jest ważne w twoim życiu, nada mu odpowiedni kierunek.

4. Postaw siebie na pierwszym miejscu!

Być może przed operacją było tak, że to inni ludzie byli ważniejsi dla ciebie, niż ty sam. Być może często robiłeś to czego inni oczekiwali nie zważając na swoje potrzeby i opinie. Być może wielu ludzi z twojego otoczenia przywykło, że nawet jeśli masz własne zdanie, to go nie wyrażasz, tylko im potakujesz.

Decydując się na operację zrobiłeś w końcu coś dla siebie, swojego zdrowia i swojego życia. Dałeś sobie drugą szansę. Czas więc postawić siebie na pierwszym miejscu! Dotyczy to także twoich emocji i relacji z ludźmi. Czas nauczyć się mówić: nie, nie chcę, to mi nie odpowiada, proponuję inne rozwiązanie. Zwłaszcza w takich sytuacjach, które źle wpływają na twoje zdrowie, na zalecenia lekarskie, na twój nowy styl życia. Ot, taki prozaiczny przykład – wyjście z przyjaciółmi do restauracji z potrawami, które im smakują, które ty być może kiedyś jadłeś, ale teraz ci szkodzą.

Początkowo, twoja nowa postawa może ludzi dziwić, twoje zachowanie może być dla nich niewygodne, mogą nawet od ciebie się odwrócić. Ale z czasem, kiedy zaczniesz wprost wyrażać swoje potrzeby, a tym samym prosić o szacunek dla siebie – na pewno go uzyskasz. Jeśli ty sam nie zadbasz o to, to nikt za ciebie tego nie zrobi.

Dr Kristin Lloyd przedstawiła główne emocje, z którymi muszą się zmierzyć chorzy po operacjach bariatrycznych. Tych odczuć jest o wiele więcej. Każdy z nas inaczej reaguje psychicznie na transformację ciała po radykalnej utracie masy. Jedni przechodzą przez to gładko, bez problemów. Inni potrzebują specjalistycznej pomocy psychologa, terapeuty, a jeśli pojawią się zaburzenia psychiczne – także psychiatry. Ważne jest, abyśmy się nie bali poprosić ich o pomoc, kiedy nie możemy sobie poradzić ze swoimi nowymi odczuciami.

Opracowano na podstawie tekstu ze strony:

Obesity Action Coalition (OAC) – <http://www.obesityaction.org/> - amerykańskie zrzeszenie ponad 54 000 organizacji pozarządowych i osób indywidualnych chorych na otyłość. Cele koalicji to upowszechnianie wiedzy na tematy choroby otyłości - jej profilaktyki i leczenia, zapewnienie chorym lepszego dostępu do leczenia oraz walka z dyskryminacją chorych na otyłość w Stanach Zjednoczonych.